



Välkomna !

21 april 2022

Vi ska bedriva ishockey för barn,
ungdomar och vuxna.
Genom **gemenskap och klubbkänsla**
ska vi skapa förutsättningar för **glädje**.



Med hjälp av kompetenta och engagerade ledare
ska vi **utveckla** medlemmarna till att vara aktiva
inom sporten så länge som möjligt.

Vi fick ett mail från förbundet....

”SIF tar kontakt med er för att kolla om ni har möjlighet att ta en dragning om ert arbete vid den stora nationella hockeykonferens som kommer hållas för alla föreningar i landet i samband med Beijer Hockey Games i maj.

*De söker goda exempel och vi har nämnt er som **kvalitativt stabil, växande, stor förening på frammarsch** som har ett koncept att dela med er av”*

Carina Oddsberg I Kanslichef/chef Hockeykontor Stockholm-Gotland





Säsong 2022-23

Vi ska bedriva ishockey för barn, ungdomar och vuxna.

Genom **gemenskap** och klubbkänsla ska vi skapa förutsättningar för **glädje**

Med hjälp av **kompetenta och engagerade ledare** ska vi **utveckla** medlemmarna till att vara aktiva inom sporten så länge som möjligt.



IFK Österåker

- 94 år
- 23 Lag/skolor
- 575 medlemmar
- 450 registrerade spelare
- 100+ ledare, tränare etc
- En av Stockholms största
- Barn, ungdom, junior och a-Lag

Lagen

A-lag, J20, J18

Lag Ungdom U13,U14,U16 / F14, F16 **ny!**

Lag Barn U9, U10, U11, U12 / F10, F12

Hockey Lekis (fr 3år) **ny!**

Hockeyskola Nybörjare (från 5 år)

Hockeyskola Flickor (nybörjare & fortsättn. från 5 år)

Hockeyskola Fortsättning (minst 1 år Hockeyskola)

Hockeyskola U8 **ny!**

Ungdomsrekreation ca 13-17år **ny!**

Herrekreation

Damrekreation

Hockeyskola damer (& äldre flickor)



Agenda

- Föreningens ändamål Styrelsen
- Övergripande mål för verksamheten Styrelsen
- Sportsligt upplägg av verksamheten & mål
Sportchef & Ungdomsansvarig
- Genomgång av lagen och tänkta tränare per lag & block
Sportchef & Ungdomsansvarig
- Tänkt organisationsstruktur Styrelsen
- Presentation av tänkt budget utifrån planerad verksamhet
Styrelsen
- Frågor & diskussion Alla

Föreningens ändamål

Enligt stadgarna

- ✓ **Idrottens verksamhetsidé** är att bedriva idrott i föreningar för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet.
- ✓ **Idrott består av** träning och lek, tävling och uppvisning. Idrotten ger fysisk, psykisk, social och kulturell utveckling
- ✓ **IFK Österåker Vikings Verksamhetsidé:**
Vi är en ishockeyförening som ska **bedriva ishockey** för barn, ungdomar och vuxna.

Med hjälp av **kompetenta, engagerade och pedagogiska ledare** vill vi stimulera medlemmarnas inre motivation till att utvecklas till sitt bästa och till att vilja vara aktiva inom sporten i ett livslångt idrottande.

Genom en **sund och trygg idrottsmiljö** ska vi skapa förutsättningar för **gemenskap, utveckling, glädje och ödmjukhet** för att ge en **stark föreningskänsla**.

Vision

– dit vi vill nå, där vi vill vara

Vår vision är att vara en förening

- där alla bidrar till och känner **engagemang & gemenskap**
- med ett **starkt varumärke** som står för
 - **sund idrottsmiljö**
 - **sportslig kvalitet** med komplett lagstege
 - ”fair play” & **ödmjukhet**.
- vill stanna i och återkomma till, för sitt livslånga idrottande
- att vara stolt över för både medlemmar och kommuninnevånare
- som bidrar till rörelse, hälsa och välmående för alla medlemmar



Övergripande mål

- dit vi vill nå

- ✓ Så många som möjligt börjar spela hockey och fortsätter med sin hockey till minst U16/F16, för att därefter vilja välja och kunskapsmässigt kunna ta en plats i Österåker hockeys junior- och seniorlag.
- ✓ Målet är sedan att efter en aktiv karriär så många som möjligt återvänder för veteran- & rekreationshockey och som ledare i föreningen



Det mandat och uppgift styrelsen har utifrån stadgar och årsmöte

- Kvalitet i hockeyutbildningen
- Säkerställa hög tränarkompetens
 - I föreningen övergripande för att få till och följa ”blå tråd”
 - I respektive team
 - I respektive träningsgrupp
- Skapa och möjliggöra trygg idrottsmiljö som i sin tur ger förutsättning för föreningskänsla
- Säkerställa & förvalta ekonomin för beslutad verksamhets genomförande



Mål inom de Sportsliga verksamhetsområdena 1.

UTBILDNING

- Följa den **BLÅ TRÅDEN**
(Österåkers utbildning, spelidé och hemmaplansmodell).
- **Kvalitet** på och omkring isen
- Utbildningskvalitet ska **leda till sportsliga resultat** till de högre nivåerna
- Utbildningsmål i varje årskull och Österåkers "spelidé"
- "Rekreationslag" för ca 13-17åringar , "young IceAge"
- Representationslag sportsligt mål att ligga i högsta möjliga serie med ekonomi i balans.
- Fortsätta skapa förutsättning för Representationslag damer – ca 2029/30



Mål inom de Sportsliga verksamhetsområdena 2.

REKRYTERING

- Rekrytera **minst 150 st** till hockeyskolans olika grupper varje år, **varav minst 40 flickor**, för att säkerställa antalet i barn- & ungdomslagen
- Rekrytera o säkerställa juniorer & seniorer till fullt lag inför varje säsong
- Öka totala spelarantalet med **5% per år** (vid avslutad säsong)
- Rekrytera minst 1 ungdomstränare varje år från de "egna" spelar-/ledarleden
- Rekrytera minst 2 nya ledare/ambassadörer/år för upprätthållande av värdegrunden



Mål inom de Sociala verksamhetsområdena

Föreningskänsla/ hjärta och glädje

TRYGG MILJÖ

För att alla ska trivas och känna gemenskap

- ✓ Alla arbetar åt samma håll
- ✓ Nolltolerans för "korridorsskitsnack", vi hejar och är positiva mot varandra
- ✓ Avtal med godkända ledare
- ✓ Arbeta med hålla rent & snyggt,
- ✓ → Mäta genom minst årliga enkäter till spelare, ledare, föräldrar

FLERVÄGSKOMMUNIKATION

För att alla ska känna sig delaktiga och engagerade i att nå målen

- ✓ Enkelhet & tydlighet i kommunikation
- ✓ Hemsida, Sociala medier, skriftlig tydlig information
- ✓ Möten / träffar och dialog i positiv anda
- ✓ → Mäta genom minst årliga enkäter till spelare, ledare, föräldrar



Blockträningsgrupper plus matchlag (per ålder)

från 2022/23



- Enligt A-B-C-D/FC-FB-FA grupper i block
- Kvalitet på isen med fler spelare (*kritisk massa för att klara sig själva i ett team*)
- Tillgång till mer istid (längre pass)
- Vi hjälper varandra över team gränserna för att långsiktigt kunna utveckla lagen och enskilda spelare → mer gemenskap & samarbete i blocken (ej vattentäta skott)
- Äldre & yngre tränar samtidigt → utbyte "driver/passenger" vartannat år.
- Spelar match i huvudsaklig ålder – men lättare med ta in fler när man tränat tillsammans
- Matchlagen i Team-organisation, matchträningar, aktiviteter, etc
- Föreningskänsla – lär känna fler äldre och yngre både bland spelare, ledare & föräldrar

Ambitionsnivå

- Kan variera mellan åldrar och team
- Fokus ska ligga på utveckling och att tycka hockey är det roligaste som finns – då kommer också resultaten
- Långsiktighet – det tar tid att bli en färdig hockeyspelare
- Noggrannhet i allt vi gör
- Vi rättar till och uppmuntrar
- Viktigt med tydliga rutiner och regler
- **Laget före Jaget.** Gäller i respektive team såväl som i hela föreningen.



Frågor?







Säsongen 2022-23

**MÅLSÄTTNINGAR
UTBILDNINGAR
SPORTSLIGA MÅL
KALENDARIUM
EVENTS
CAMPER
HOCKEY COACH VISION**



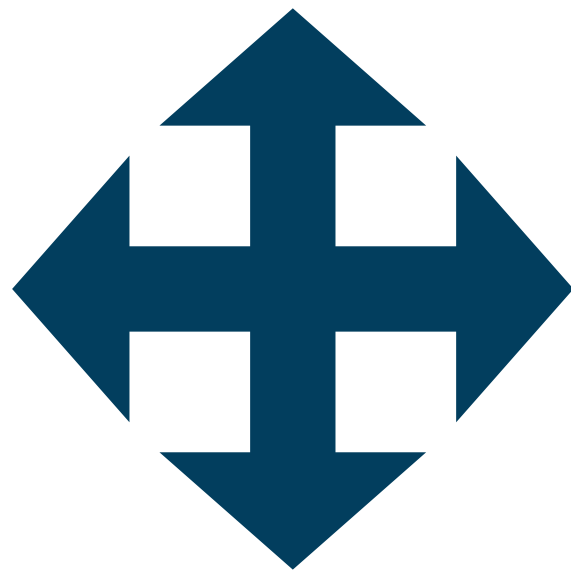


Målsättningar

Resultatmål

Individuella per lag och spelare beroende på nuläge med en strävan ALLTID uppåt utan att göra avkall på den enskilda individen.

Exempel på resultatmål för ett seniorlag att nå överliggande division och för ett ungdomslag att nå högsta nivån i sin hybridserie.



Känslomål

Trivsel, spelare och ledare vill komma till hallen för att utvecklas och trivas både med varandra och med sporten.

Känslomål mäts i närvaro



Hur?

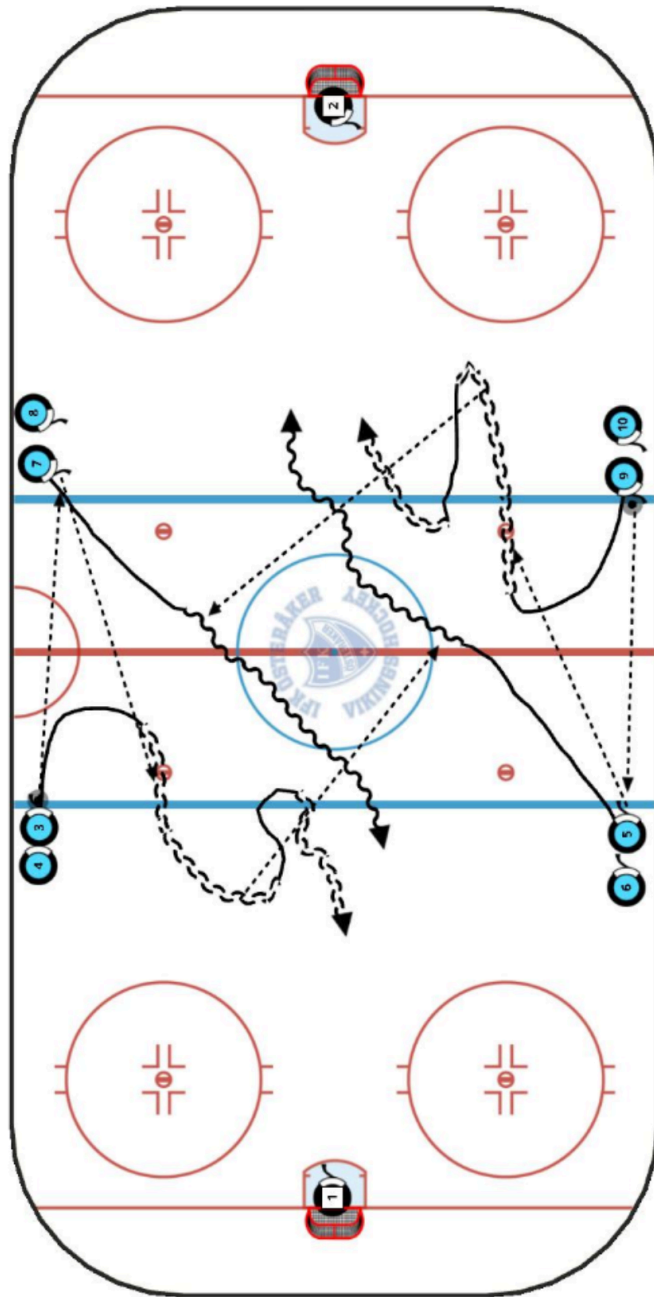
När spelare och ledare är närvarande och trivs i verksamheten kommer utvecklingen i samma takt.



1. Utbilda ledare som sin tur utbildar spelarna.
2. Utvecklingsscreening av ledare i samband med ispass, tränarmöten etc av våra ledare.
3. Mäta med metoden IFK Performance Day.
4. Stöd av Sportchef och ungdomsansvarig

Hockey på Österåkiska

Vad vill IFK Österåker Vikings Hockey med sin Spelidé:



- Skapa en samsyn mellan samtliga föreningens lag och odla en identitet på hur en IFK Österåker Vikings Hockey spelare spelar.
- Förenkla för nya tränare och spelare snabbt kunna ta sig till lagets tanke med spelet och identiteten som efterlevs.
- Utveckla så bra spelare som möjligt och skapa ett spel som uppnår glädje och ståltet hos individer i och runt laget.
- Utveckla framtidens ishockeyspelare som i slutändan spelar i vårt eget a-lag eller högre upp i seriesystemet ute i länet/landet.
- Uppnå goda sportsliga resultat på lång sikt.

Spelidé

Spelidé

Lag i IFK ÖV ska sträva för att:

Kontrollera pucken

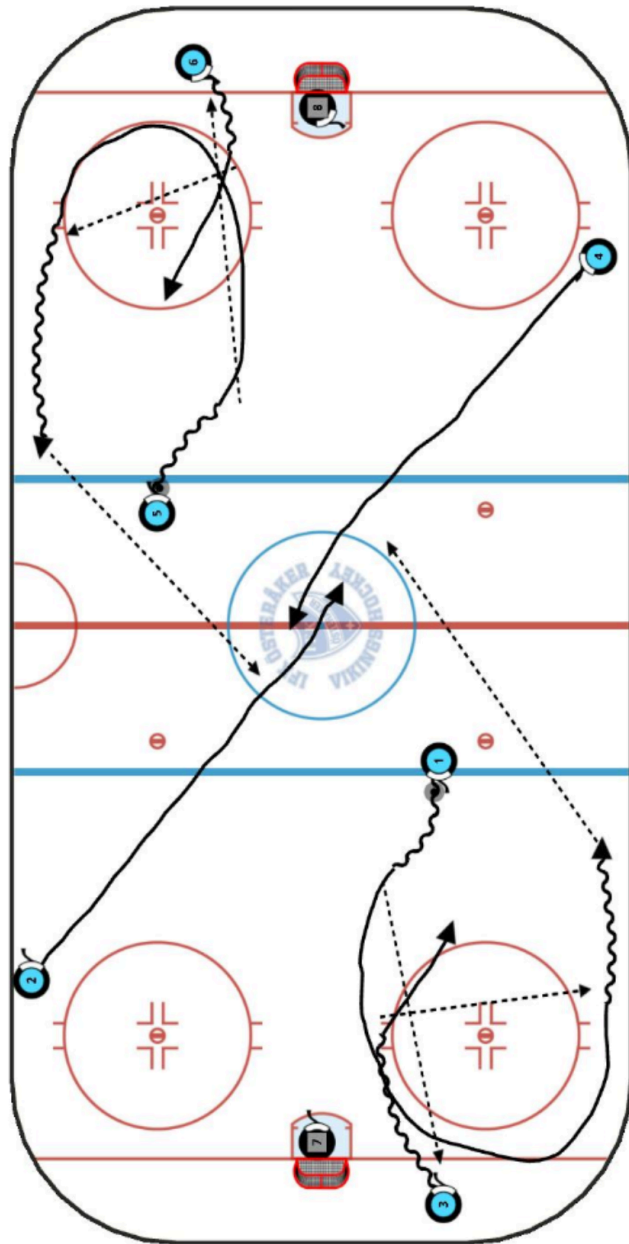
- Driva upp tempot i spelet.
- Ha ett bra passningsspel så att alla på isen är involverade i spelet.

2-1-2 Presspel

- Vinna tillbaka pucken så högt upp i banan som möjligt.
- Vända på spelet direkt.

Gå rakt på mål i spelvändningen

- Tätt mellan skotten genom att leta skott efter upplockad retur.
- Driv på mål med andra och ibland tredjespelaren på en ingång i anfallszon.

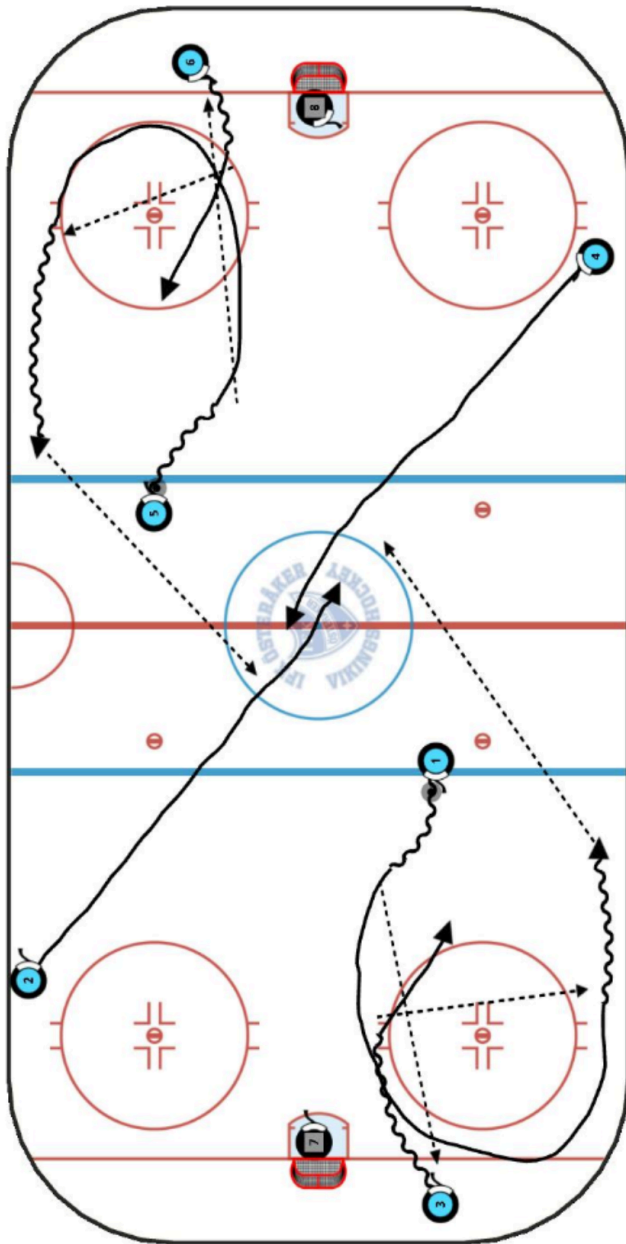


Spelidé forts.

Kontrollerat spel (70% - 30%)

- Sträva efter:
 - kontrollerade utgångar ur försvarszon.
 - kontrollerade ingångar i anfallszon.
 - att dumpa puck om inte läge finns att börja om eller riskerar att tappa puck.
 - Stå upp på egen blå för att skapa spelvändning eller tvinga till dump.

Hjärta & Vilja - Glädje - Fair Play - Respekt





Sportsliga mål

- Hög närvaro
- Högt resultat
- Hög nöjdhet på spelare
- Hög utveckling



IFK PERFORMANCE DAY



3 SEPTEMBER 2022

ÖSTERÅKER SPORTCENTRUM

En gemensam testdag för hela föreningens lag för att utröna var "jag" är och vart "jag" är på väg.

Under en dag i september testar alla spelare sina förmågor i ett förutbestämt testbatteri på is och Off-Ice.

Spelare och tränare får då ett kvitto på status och sätter upp mål för att sedan följa upp med ett test i mars månad.

Resultaten bokförs sedan så att spelare och tränare kan jämföra sig kommande säsong med den ovanliggande åldersgruppen. Självklart arkiveras alla data anonymt.



IFK PERFORMANCE DAY



3 SEPTEMBER 2022

ÖSTERÅKER SPORTCENTRUM

Sprint Test:

Framlänges utan puck
Framlänges med puck
Baklänges utan puck
Baklänges med puck



Weave Agility

Med puck
Utan puck



Transition Agility

Med puck
Utan puck



Prickskytte

4 måltavlor
8 puckar, 2 på varje måltavla





IFK PERFORMANCE DAY

30m sprint framlänges



60sec situps

60sec armhävningar

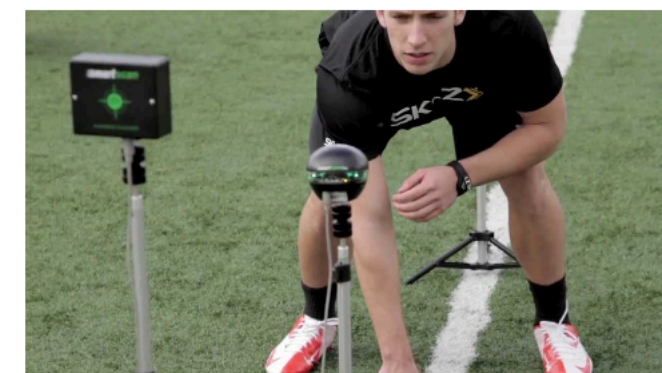
alt. armhävningstestet för både pushups & situps



Beep test



Pro Agility test (5-10-5)





Hockey Coach Vision



Coach



Player



Låt oss göra "jobbet" lätt för dig!

Färdiga ispass

Färdiga övningar

TRYOUT J18/U16

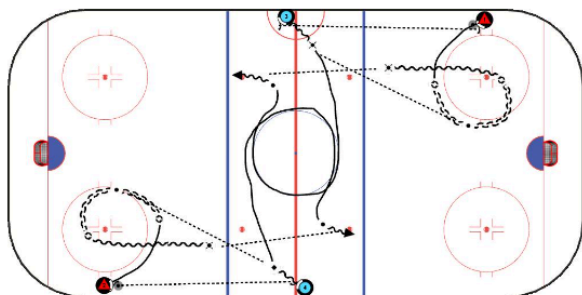
29. 3. 2022



LÄNGD: 70 min.
BESKRIVNING:

VIKTIGA PUNKTER:

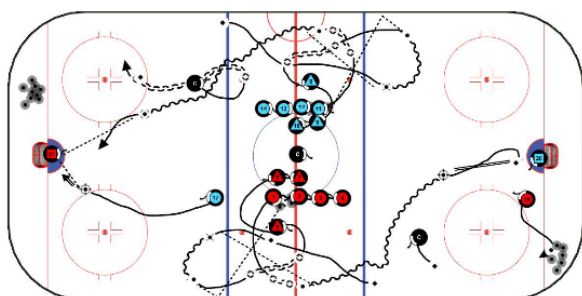
1. 1VSGOALIE "LONGBOW"



TID: 10 min.
BESKRIVNING:

VIKTIGA PUNKTER:

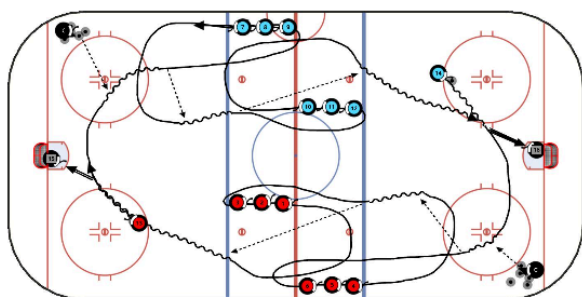
2. AMBRI 1@0 WITH D SHOT/SCREEN



TID: 10 min.
BESKRIVNING:
- D5 steps up, pivots, backs up to pick up puck that F1 has chipped behind him.
- F1 curls to boards to receive pass from D5.
- F1 fakes coach, takes shot and goes to net front to screen.
- F2 waits for rebound, goes to corner to bank pass puck up to D1.
- D1 walks blue line and shoots through screen.

VIKTIGA PUNKTER:
- F1 pivot facing the puck
- F2 bank pass past coach
- D1 move quickly along blue line to avoid

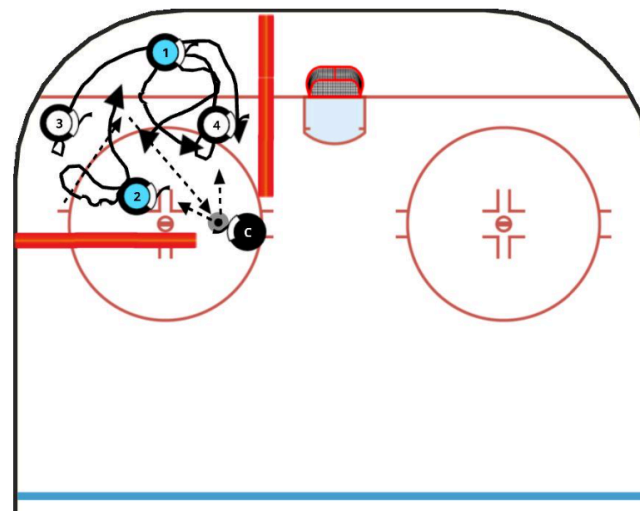
3. CANADA CUP



TID: 10 min.
BESKRIVNING:
- Coaches are passing from the corner
- Continuous drill, no whistles

VIKTIGA PUNKTER:
- Timing
- Players should pivot so that they are always facing the puck
- Tape to tape passes

1. PASSNINGSMÅL



TID: 10 min.

BESKRIVNING:

2vs2 på en begränsad yta. det lag som kan passa coachen får ett mål. Coachen passar tillbaka till det laget han fick pucken av. Om motståndarna tar pucken är det deras tur att försöka passa coachen.

VIKTIGA PUNKTER:

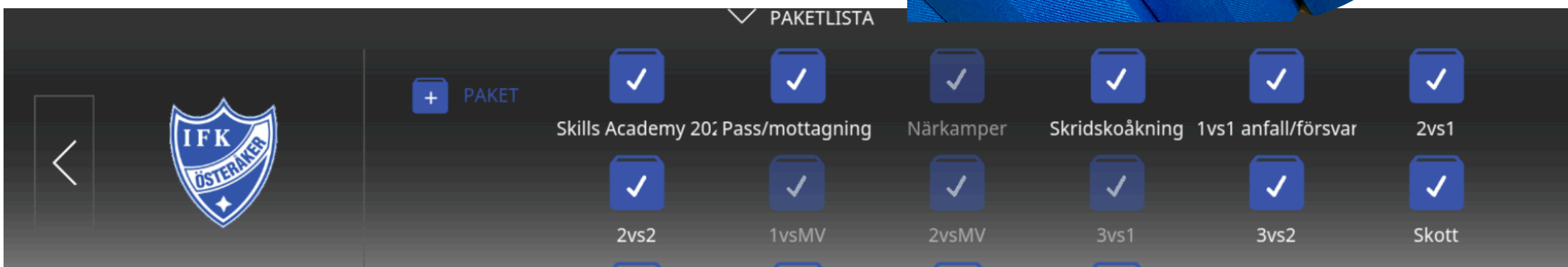
Hitta passningsvägar. Hitta fri yta att ta emot pass på.

"LÄTT ATT GÖRA RÄTT"



Analogt eller digitalt?

Du väljer själv...





Säsongsoversikt

U13 Säsongen 2022/23

Förord

Detta år införs tabeller samt hybridserie där matchtid är 2x20 minuter samt att man börjar spela på helplan.

I korthet så kan hybridserie förklaras så här;

Man inleder i geografiskt indelade serier utan nivåanpassning och spelar enklmöte mot alla lag. Beroende på tabellplacering delas sedan lagen in i A, B & C-serier för att fortsätta spela mot motstånd på ungefärligt samma kunskapsnivå.

U13-laget består i huvudsak av spelare födda 2010 men spelare från U12 och U14 kan komma att träna och matcha med U13. Allt beror på spelarens kunskapsnivå och fysisk/mental mognad.

Vid U13 blir det mer fokus att träna för att träna men vi börjar också vänja spelarna vid att träna på att prestera, utan att vi för den skull släpper vikten av varje individs utveckling som spelare och människa. (se *Utvecklingstrappan*)

Detta innebär att varje enskild spelare skall ta ett större ansvar för utvecklingen av sitt eget spel på banan men fortfarande med en stor dos vägledning av tränarna.

Ledarnas främsta uppgift är att skapa ett lag med en lagsammanhållning där individerna drar åt samma håll tillsammans samt ge verktyg åt varje individ att utveckla sig såväl taktiskt som tekniskt. Mer fokus kommer att ligga på det taktiska momenten dvs spelförståelse i anfall och försvar. Lagspelet kommer att ha en allt större betydelse.

Detta är ett år där mycket händer även vid sidan av ishockeyn. Man börjar i

Matchning

Coachning under matcher (toppning/bänkning) är ej tillåten alls. Sträva efter att alla spelar lika mycket varje match och lika många matcher. En spelare kan ställas över enstaka byte eller period om skälet är ett dåligt beteende som ej är förenligt med föreningens värdegrund.

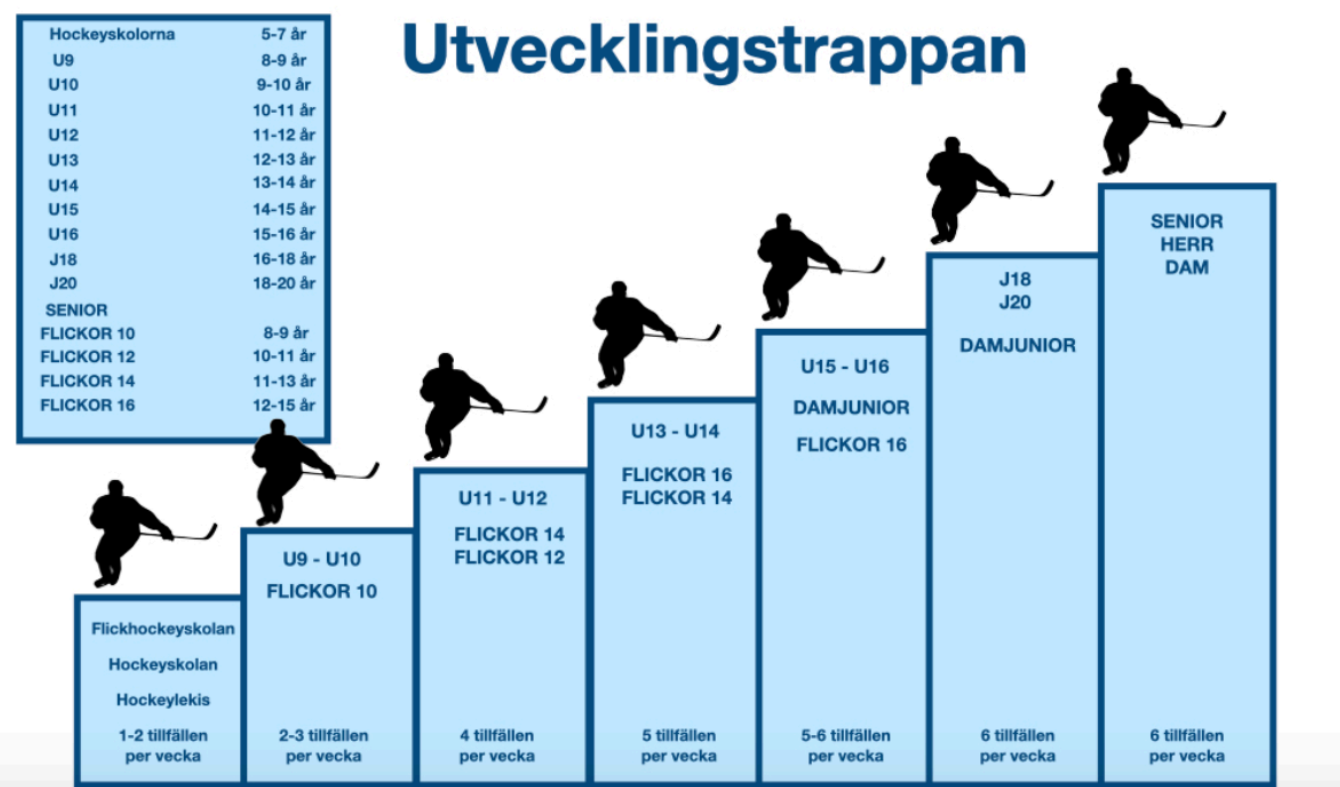
Lagets organisation 2022-2023

Huvudtränare:

Assisterande tränare:

Lagledare:

Övriga bestäms gemensamt av lagets organisation.





Träningsplanering

IFKÖV U13 Team 10					
Månad	Vecka	Antalet aktiviteter	Tema is	Fokus is	Övrigt
Augusti	33	3 is, 2 fys	Glädje - Komma igång	Skridskor - Grundställning, Rakt framåt, Glidsväng hö - vä, Översteg hö - vä, Bubblor, Start - stopp. Snabbhet - Frekvens/acceleration, Reaktion/aktion, Puckbehandling - Framför, sida, diagonalt, Enhand, två händer, Nära kroppen, långt från kropp, åttan en - två händer, Skydda puck, Flip över klubba, Passningar - Sveppassning, Handledspassning, Backhandpassning, Lekar & Spel	Sommarcamp v.32 Lör- v.33 Tis
	34	3 is, 2 fys	Glädje - Komma igång	Skridskor - Grundställning, Rakt framåt, Glidsväng hö - vä, Översteg hö - vä, Bubblor, Start - stopp. Snabbhet - Frekvens/acceleration, Reaktion/aktion, Puckbehandling - Framför, sida, diagonalt, Enhand, två händer, Nära kroppen, långt från kropp, åttan en - två händer, Skydda puck, Flip över klubba, Passningar - Sveppassning, Handledspassning, Backhandpassning, Lekar & Spel	
September	35	3 is, 2 fys	Glädje - Komma igång	Skridskor - Grundställning, Rakt framåt, Glidsväng hö - vä, Översteg hö - vä, Bubblor, Start - stopp. Snabbhet - Frekvens/acceleration, Reaktion/aktion, Puckbehandling - Framför, sida, diagonalt, Enhand, två händer, Nära kroppen, långt från kropp, åttan en - två händer, Skydda puck, Flip över klubba, Passningar - Sveppassning, Handledspassning, Backhandpassning, Lekar & Spel	
	36	3 is, 2 fys	Glädje - Komma igång	Skridskor - Grundställning, Rakt framåt, Glidsväng hö - vä, Översteg hö - vä, Bubblor, Start - stopp. Snabbhet - Frekvens/acceleration, Reaktion/aktion, Puckbehandling - Framför, sida, diagonalt, Enhand, två händer, Nära kroppen, långt från kropp, åttan en - två händer, Skydda puck, Flip över klubba, Passningar - Sveppassning, Handledspassning, Backhandpassning, Lekar &	MV träning börjar, Specialistpass börjar

KALENDARIUM 2022-2023



IFKÖV säsongen 2022-2023

Månad	Tränare	Lagledare	Materialare	Spelare	Föräldrar	Styrelse	SC & UA
APRIL	Säsongsvärdering Kontroll utbildningsnivå Skills Academy v14-19 Fystester genomgång Förbundsutbildning Inhämtning registerutdrag Avtalskrivning	Säsongsvärdering Spelarinventering Organisationsplanering ny säsong Inhämtning registerutdrag Avtalskrivning	Säsongsvärdering Materialinventering Inhämtning registerutdrag Avtalskrivning	Skills Academy v14-19 Isträning (ej alla) Off-iceträning Fystester U13 till A-lag samt F14 & F16	Infoutskick	Infoutskick	Spelarinventering Ledarinventering Avtalskrivning Registrera registerutdrag Skills Academy v14-19 Isträning Säsongsvärdering Fystester genomgång Off-iceträning Infoutskick
MAJ	Säsongspanering genomgång Hockey Coach Vision kurs Träningsupplägg genomgång Skills Academy v14-19 Meltdown avslutning	Säsongspanering genomgång Sociala medier FB-grupper etc Meltdown avslutning	Säsongspanering genomgång Meltdown avslutning	Skills Academy v14-19 Isträning (ej alla) Off-iceträning Meltdown avslutning U11 & uppåt samt F12, F14, F16			Säsongspanering genomgång Hockey Coach Vision kurs Träningsupplägg genomgång Skills Academy v14-19 Sociala medier FB-grupper etc Isträning Off-iceträning Meltdown avslutning Seriemöten preliminär
JUNI	Sommarfysprogram Fystester inlämning			Sommarfysprogram genomgång Fystester U13 till A-lag samt F14 & F16 Boka plats Sommarcamp			Planera Sommarcamp Planera Kanalens dag Planera WGIHW Planera Föräldramöten
JULI				Sommarfys U13 & uppåt samt F12, F14, F16			
AUGUSTI	Planera och genomföra ispass Hockeyskadeutbildning Regelttest Sommarcamp	Hockeyskadeutbildning Regelttest Månadsmöte lagledare	Hockeyskadeutbildning Regelttest Sliputbildning	Fystester U13 till A-lag samt F14 & F16 Sommarcamp Alla lag börjar träna	Föräldrautbildning Hemmaplansmodellen		Sommarcamp Föräldrautbildning Hemmaplansmodellen Hockeyskadeutbildning Regelttest Planera Höstlovs-camp Sportchefsträff Norrort
SEPTEMBER	Spelarsamtal Kost & fysisk utveckling Ren Vinnare Tränarmöte #1 Specialistpass J/S seriespel	Spelarsamtal Kost & fysisk utveckling Ren Vinnare J/S seriespel	Kost & fysisk utveckling Ren Vinnare J/S seriespel	Spelarsamtal Kost & fysisk utveckling Ren Vinnare Målvaksträning Regelttest Specialistpass Utvecklingspass J/S seriespel	Spelarsamtal Kost & fysisk utveckling Ren Vinnare Föräldramöte		Rekrytering HS Sista övergångsdatum Tränarmöte #1 Specialistpass Utvecklingspass Målvaksträning J/S seriespel Föräldramöte Uppstartsmöte SHC x2 Tävlingskonferens #1 Sportchefsträff frukostmöte
OKTOBER	Föreningskonsulent SHC startar	Föreningskonsulent SHC startar	SHC startar	SHC startar			WGIHW SHC startar Föreningskonsulent Name & blame övergångar Sportchefsträff Norrort
NOVEMBER	Tränarmöte #2 Målskytteutbildning Höstlovs-camp	Månadsmöte lagledare		Höstlovs-camp Allmis The Trophy #1 startar			Tränarmöte #2 Målskytteutbildning Höstlovs-camp Ordförande- & SC-konferens
DECEMBER	Spelarsamtal	Spelarsamtal		Spelarsamtal Allmis The Trophy #1 slutar	Spelarsamtal		Planera Sportlovs-camp Sportchefsträff frukostmöte
JANUARI	Tränarmöte #3 NPF-utbildning	NPF-utbildning	NPF-utbildning	Allmis The Trophy #2 startar			Tränarmöte #3 NPF-utbildning Sportchefsträff Norrort
FEBRUARI	Sportlovs-camp Föreningskonsulent			Sportlovs-camp			Sportlovs-camp Föreningskonsulent Planera Skills Academy
MARS	Spelarsamtal Tränarmöte #4	Spelarsamtal Månadsmöte lagledare		Spelarsamtal Allmis The Trophy #2 slutar U8-U10 & F10 slutar träna	Spelarsamtal		Tränarmöte #4 Tävlingskonferens #2 Ordförande- & SC-konferens Sportchefsträff Norrort



K
A
L
E
N
D
A
R
I
U
M



Säsongen 2022-23

Tränare

Lagledare

Materialare

Spelare

Föräldrar

Styrelse

SC + UA

SEPTEMBER	Spelarsamtal Kost & fysisk utveckling Ren Vinnare Tränarmöte #1 Specialistpass J/S seriespel	Spelarsamtal Kost & fysisk utveckling Ren Vinnare J/S seriespel	Kost & fysisk utveckling Ren Vinnare J/S seriespel	Spelarsamtal Kost & fysisk utveckling Ren Vinnare Målvaksträning Regeltest Specialistpass Utvecklingspass J/S seriespel	Spelarsamtal Kost & fysisk utveckling Ren Vinnare Föräldramöte	Rekrytering HS Sista övergångsdatum Tränarmöte #1 Specialistpass Utvecklingspass Målvaksträning J/S seriespel Föräldramöte Uppstartsmöte SHC x2 Tävlingskonferens #1 Sportchefsträff frukostmöte
-----------	---	--	--	--	---	--

KOST & FYSISK UTVECKLING

TÄVLINGSKONFERENS

SPELARSAMTAL

REN VINNARE

FÖRÄLDRAMÖTE

TRÄNARMÖTE #1

SHC UPPSTARTSMÖTE

SPECIALISTPASS

REGELTEST

SPORTCHEFSTRÄFF

KALENDARIUM 2022-2023

IFKÖV säsongen 2022-2023

Månad	Tränare	Lagledare	Materialare	Spelare	Föräldrar	Styrelse	SC & UA
APRIL	Säsongutvärdering Kontroll utbildningsnivå Skills Academy v14-19 Fysioter grönsväng Föräldrabildning Inbjudning registrering Anslutningsövning	Säsongutvärdering Spelarsamtal Organisationsplanering ny säsong Inbjudning registrering Anslutningsövning	Säsongutvärdering Materialutvärdering Inbjudning registrering Anslutningsövning	Skills Academy v14-19 Inbjudning (ej alla) Officerutbildning Fysioter U13 till A-lag samt F14 & F16	Infonötkick	Infonötkick	Spelarsamtal Kost & fysisk utveckling Ren Vinnare Målvaksträning Regeltest Specialistpass Utvecklingspass J/S seriespel
MAJ	Säsongplanering grönsväng Hockey Coach Vinnare kurs Träningspass grönsväng Skills Academy v14-19 Middagssocialt	Säsongplanering grönsväng Sociala möten F14-grupper etc Middagssocialt	Säsongplanering grönsväng Middagssocialt	Skills Academy v14-19 Inbjudning (ej alla) Officerutbildning Middagssocialt U11 & uppåt samt F12, F14, F16			Säsongplanering grönsväng Hockey Coach Vinnare kurs Träningspass grönsväng Skills Academy v14-19 Sociala möten F14-grupper etc Inbjudning Officerutbildning Middagssocialt Säsongplanering
JUNI	Sommarprogram Fysioter inbjudning			Sommarprogram grönsväng Fysioter U13 till A-lag samt F14 & F16 Boka plats Sommarcamp			Placera Sommarcamp Placera Kanalen dag Placera WGHW Placera Föräldramöten
JULI				Sommarprogram U13 & uppåt samt F12, F14, F16			
AUGUSTI	Placera och genomföra tävling Hockeykaderutbildning Regeltest Sommarcamp	Hockeykaderutbildning Regeltest Middagssocialt lagledare	Hockeykaderutbildning Regeltest Slututbildning	Fysioter U13 till A-lag samt F14 & F16 Sommarcamp Alla lagleder tränare	Föräldrabildning Hemmaplanmodellerna		Sommarcamp Föräldrabildning Hemmaplanmodellerna Hockeykaderutbildning Regeltest Placera Hockeycamp
SEPTEMBER	Spelarsamtal Kost & fysisk utveckling Ren Vinnare Tränarmöte #1 Specialistpass J/S seriespel	Spelarsamtal Kost & fysisk utveckling Ren Vinnare J/S seriespel	Kost & fysisk utveckling Ren Vinnare J/S seriespel	Spelarsamtal Kost & fysisk utveckling Ren Vinnare Målvaksträning Regeltest Specialistpass Utvecklingspass J/S seriespel	Spelarsamtal Kost & fysisk utveckling Ren Vinnare Föräldramöte		Rekrytering HS Sista övergångsdatum Tränarmöte #1 Specialistpass Utvecklingspass Målvaksträning J/S seriespel Föräldramöte
OKTOBER	Föreningskonferens SHC startar	Föreningskonferens SHC startar	SHC startar	SHC startar			WGHW SHC startar Föreningskonferens
NOVEMBER	Tränarmöte #2 Målvaksträning Hockeycamp	Middagssocialt lagledare		Hockeycamp Allan The Trophy #1 startar			Tränarmöte #2 Målvaksträning Hockeycamp
DECEMBER	Spelarsamtal	Spelarsamtal		Spelarsamtal Allan The Trophy #1 slutar	Spelarsamtal		Placera Sportscamp
JANUARI	Tränarmöte #3 NPV-utbildning	NPV-utbildning	NPV-utbildning	Allan The Trophy #2 startar			Tränarmöte #3 NPV-utbildning
FEBRUARI	Sportscamp Föreningskonferens			Sportscamp			Sportscamp Föreningskonferens Placera Skills Academy
MARS	Spelarsamtal Tränarmöte #4	Spelarsamtal Middagssocialt lagledare		Spelarsamtal Allan The Trophy #2 slutar US-U10 & F10 slutar träna	Spelarsamtal		Tränarmöte #4





16
OKTOBER
12:00-15:00




→ PUCKKASTNING

→ SDHL-SPELARE

→ SKOTTRAMP

→ STICKHANDLINGBANA



**TRE KRONORS
HOCKEYSKOLA**

LÖRDAGAR
09:00-10:00 NYBÖRJARE
10:00-11:00 FLICKOR
11:00-12:00 FORTSÄTTNING




VÅRA FÖRBUNDSUTBILDADE LEDARE
LÄR DIG GRUNDERNA I
SKRIDSKÅKNING & HOCKEY
UNDER LEKFULLA FORMER.

VÄLKOMMEN!

Flickor
KONTAKTA: ELLEN NORSTRÖM
ellen.norstrom@osterakerhockey.se

Pojkar
KONTAKTA: JANNE BYLESJÖ
jan.bylesjo@osterakerhockey.se

EVENTS

Vad	När
WGIHW	oktober
Allmis The Trophy	Höst/vår
Homecoming game	december
Träningsmatchdagen	september
Meltdown	Mars/april
HS uppstart	september
HS avslutning jul	december
HS avslutning	mars
Performance Day	september





CAMPER/SKILLS

Vad	När
Sommarcamp	13-16 augusti
Höstlov	31 oktober - 2 november
Sportlov	27 februari - 1 mars
Skills Academy	Vecka 14-19
Specialistpass	Från v36-50
MV-träning	Löpande varje vecka på lagens ispass från v36
Utvecklingspass	En gång per vecka v35-43
Clinics	En hel eller halvdag varannan månad



Utbildningar 2022/23

Vad	När	Utbildare	För
Hockey Coach Vision	maj	SC + UA	Tränare
Optimerat Träningstillfälle	augusti	SC + UA	Tränare
Kost & Fysisk utveckling	mars	RF Sisu	Tränare
Hockeyskadeutbildning	september	RF Sisu	Tränar, lagledare, materialare
NPF	januari	RF Sisu	Tränar, lagledare, materialare
Hockeykonsulentbesök	oktober	Sv Ish. Förbundet	Tränare, lagledare
Målskytteutbildning	november	SC + UA	Tränare
Målvaktsutbildning	november	MVT	Tränare
Förbundets tränarutbildningar	Löpande när de ges	Förbundet	Tränar, lagledare, materialare



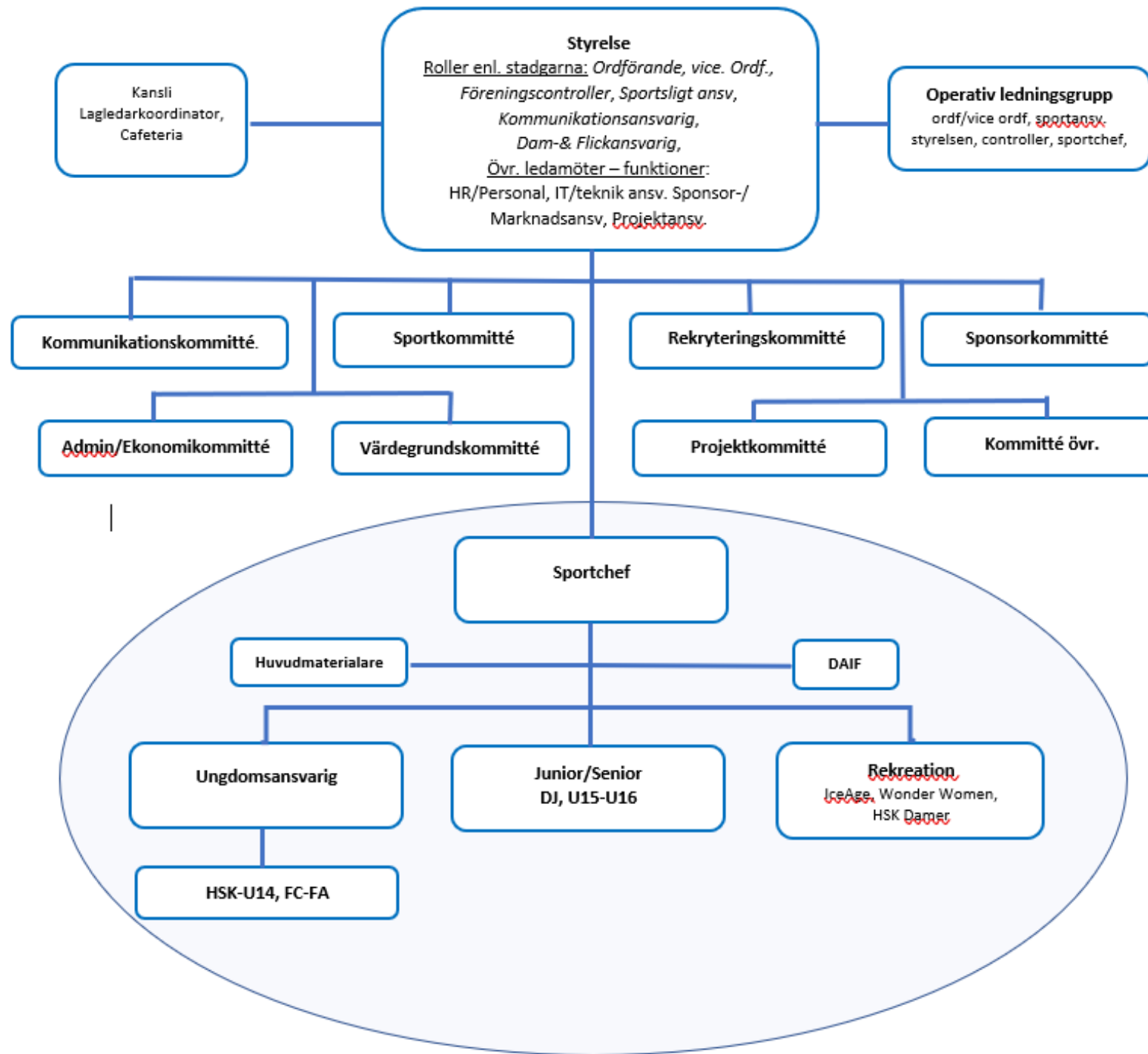


TRÄNARSTATUS 2022/23

LAG	BLOCKANSVARIG	HUVUDTRÄNARE	ASS TRÄNARE 1	ASS TRÄNARE 2
A-LAG	SPORTCHEF	TILLSATT	TILLSATT	
J20	SPORTCHEF	DISKUSSION PÅGÅR	TBD	
J18	SPORTCHEF	TILLSATT	TILLSATT	
U16	SPORTCHEF	TILLSATT	TILLSATT	
F16	SPORTCHEF	DISKUSSION PÅGÅR	DISKUSSION PÅGÅR	
U15	UNGDOMSANSVARIG	N/A	N/A	
U14	UNGDOMSANSVARIG	TILLSATT	TILLSATT	
F14	UNGDOMSANSVARIG	DISKUSSION PÅGÅR	DISKUSSION PÅGÅR	
U13	UNGDOMSANSVARIG	TILLSATT	TILLSATT	
U12	UNGDOMSANSVARIG	TBD	TBD	
F12	UNGDOMSANSVARIG	DISKUSSION PÅGÅR	DISKUSSION PÅGÅR	
U11	UNGDOMSANSVARIG	TILLSATT	TILLSATT	TILLSATT
U10	UNGDOMSANSVARIG	TILLSATT	TILLSATT	TILLSATT
F10	UNGDOMSANSVARIG	N/A	TILLSATT	TILLSATT
U9	UNGDOMSANSVARIG	TILLSATT	TILLSATT	TILLSATT
U8	UNGDOMSANSVARIG	TBD	TBD	TBD
HS NYBÖRJARE	HS-ANSVARIG	DISKUSSION PÅGÅR	DISKUSSION PÅGÅR	
HS FORTSÄTTNING	HS-ANSVARIG	TILLSATT	TILLSATT	
HS FLICKOR	HS-ANSVARIG	TILLSATT	DISKUSSION PÅGÅR	
HOCKEYLEKIS	HS-ANSVARIG	DISKUSSION PÅGÅR	DISKUSSION PÅGÅR	
DAMREKREATION	SPORTCHEF	DISKUSSION PÅGÅR	TILLSATT	TILLSATT

Organisationsstruktur





Sportchef

Överlappande med
Ungdomsansvarig

A-block

Team Mngr
Tränare
Materialare

J18

Team Mngr
Tränare
Materialare

J20

Team Mngr
Tränare
Materialare

A-lag

Team Mngr
Tränare
Materialar
Sponsringsansv
Sekreteriatsorg

Rekreation

Ice Age

Team Mngr
Materialare

Damer

Team Mngr
Tränare
Materialare

Hockeyskola
Damer

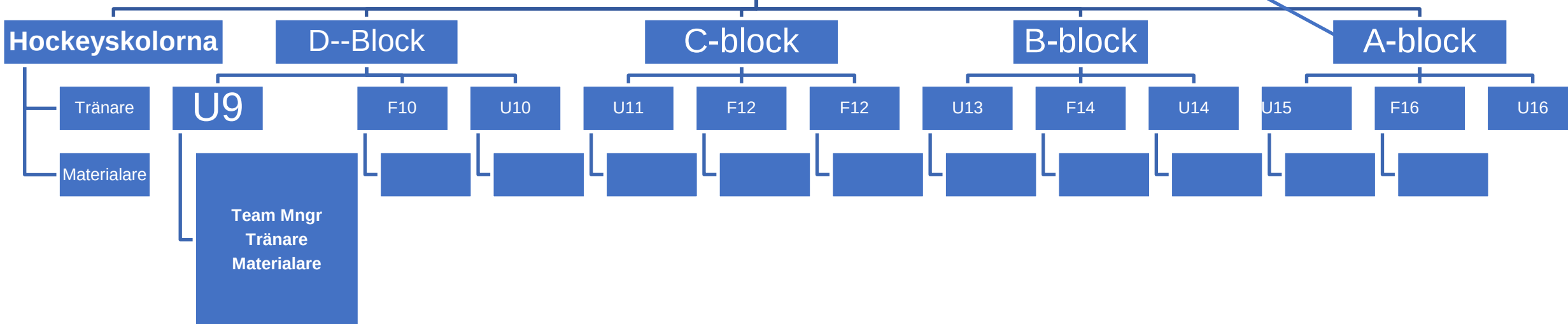
Tränare
Materialare

Föräldrar



Ungdomsansvarig

Överlappande med
Sportchef

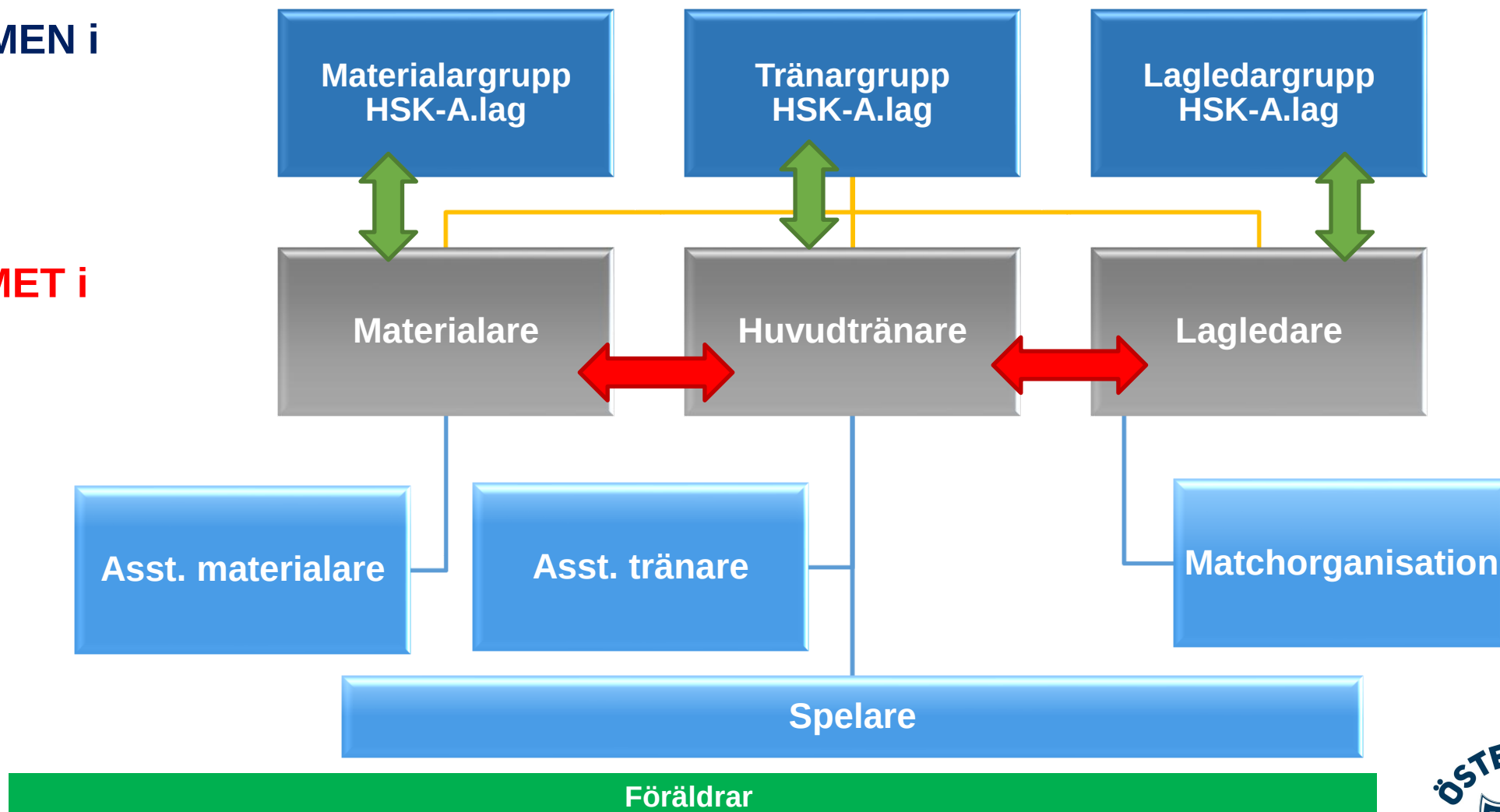


Föräldrar

Organisation per träningsgrupp

LEDARTEAMEN i
föreningen

LEDARTEAMET i
laget



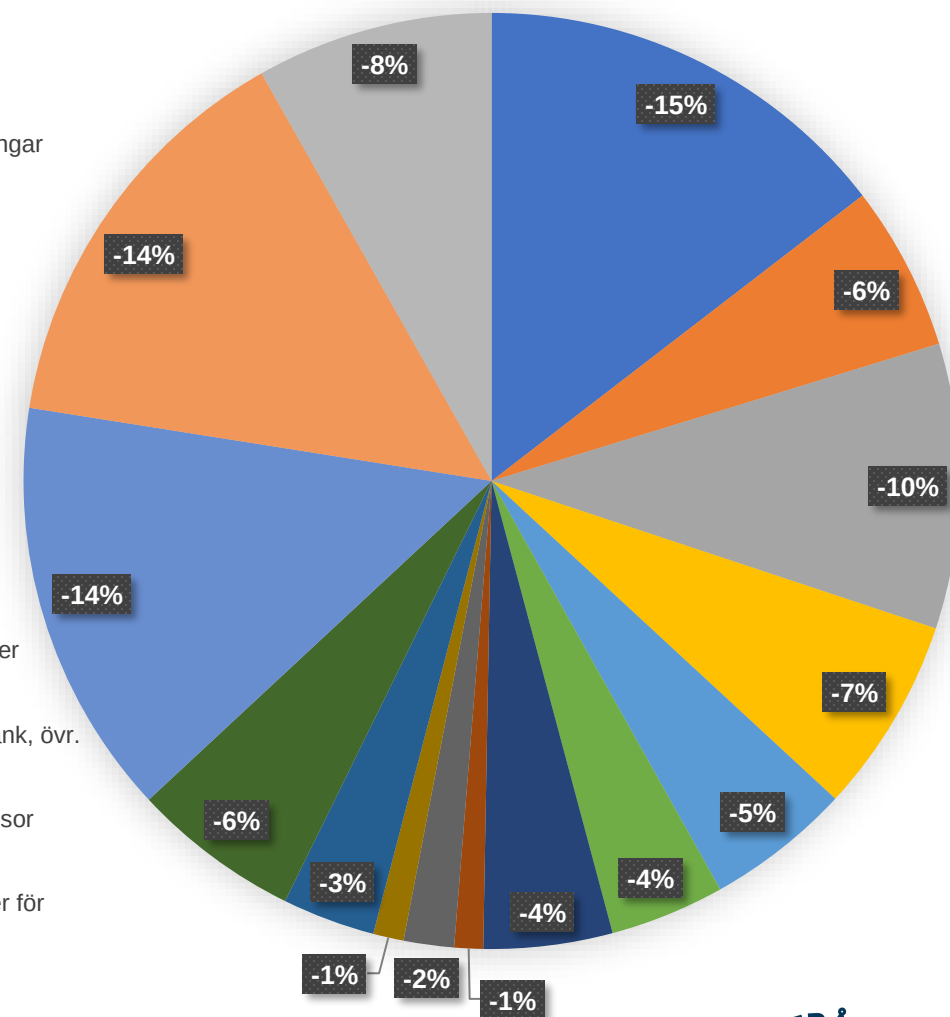
Budget & avgifter



Kostnader

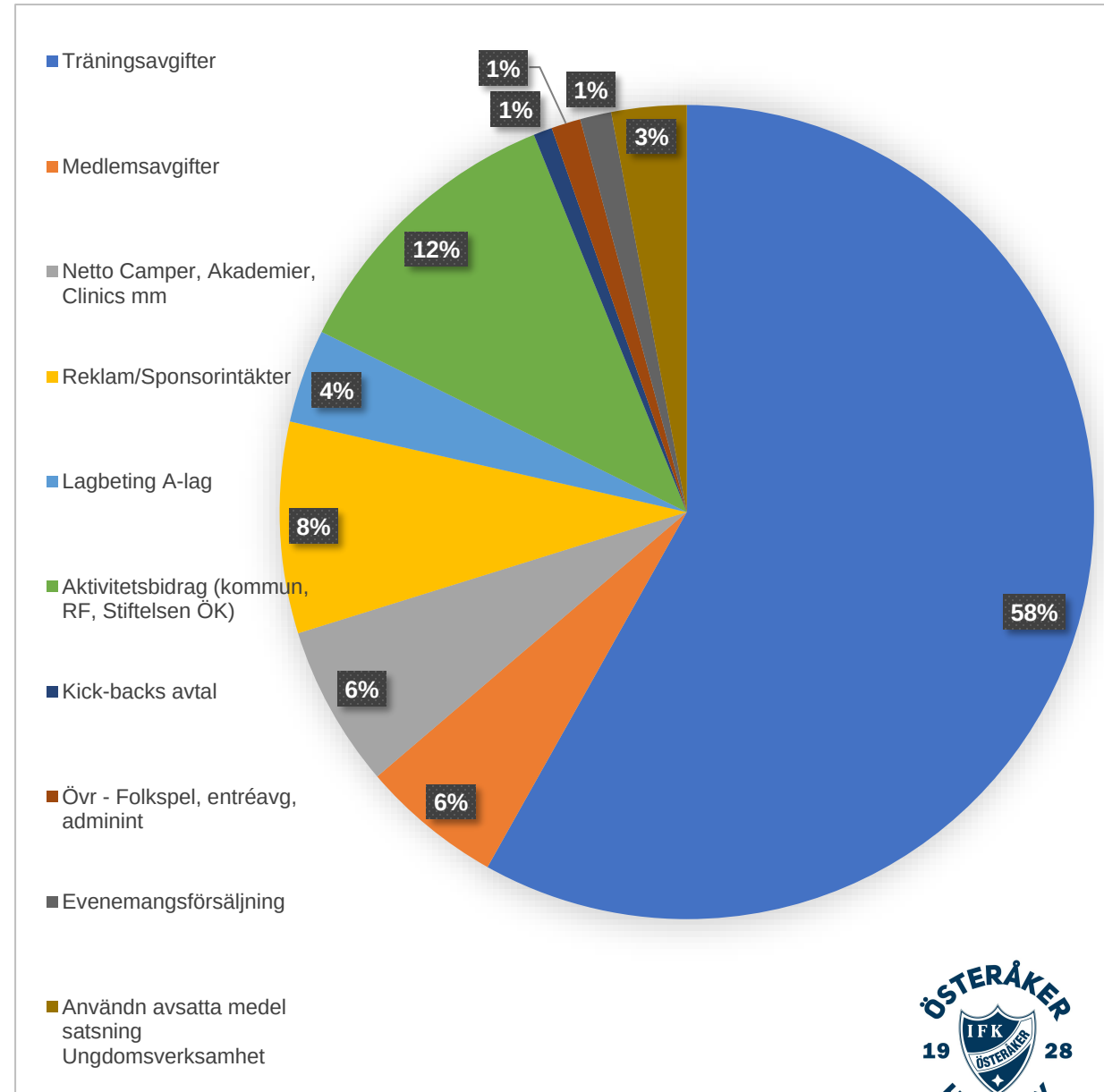
KOSTNADER	
Hallkostnader (is, förråd, gym, samlingslokaler mm)	-586 603
Materialkostnader inkl slip	-229 710
Förbundsavgifter & försäkringar spelare	-396 290
Domarkostnader	-272 870
Resekostnader	-201 380
Ledarutbildning, övr ledaromkostnader	-159 500
Profilkåder ledare o spelare	-179 250
Reklamkostnader	-40 000
System- & programkostnader (operativt & admin)	-70 000
Kansli-, tel/it, sakförsäkr, bank, övr. förvaltn.kostn	-42 500
Redovisn, Löneadmin, Revisor	-129 000
Rabatterade träningsavgifter för ledare	-233 850
Arvoderade ledare	-581 000
Anställda (2 pers, 1,85% tjänst inkl. Kansli)	-577 040
Arbetsgivaravgifter	-329 294
SUMMA KOSTNADER	-4 028 287

- Hallkostnader (is, förråd, gym, samlingslokaler mm)
- Materialkostnader inkl slip
- Förbundsavgifter & försäkringar spelare
- Domarkostnader
- Resekostnader
- Ledarutbildning, övr ledaromkostnader
- Profilkåder ledare o spelare
- Reklamkostnader
- System- & programkostnader (operativt & admin)
- Kansli-, tel/it, sakförsäkr, bank, övr. förvaltn.kostn
- Redovisn, Löneadmin, Revisor
- Rabatterade träningsavgifter för ledare
- Arvoderade ledare
- Anställda (2 pers, 1,85% tjänst inkl. Kansli)
- Arbetsgivaravgifter



Intäkter

INTÄKTER	
Träningsavgifter	2 343 000 kr
Medlemsavgifter	226 000 kr
Netto Camper, Akademier, Clinics mm	259 500 kr
Reklam/Sponsorintäkter	338 000 kr
Lagbeting A-lag	150 000 kr
Aktivitetsbidrag (kommun, RF, Stiftelsen ÖK)	466 437 kr
Kick-backs avtal	30 000 kr
Övr - Folkspel, entréavg, adminint	47 000 kr
Evenemangsförsäljning	50 000 kr
Användn avsatta medel satsning Ungdomsverksamhet	120 000 kr
SUMMA INTÄKTER	4 029 937
ÅRETS RESULTAT	1 650



Tänkt Budget

Förslag på träningsavgifter

Team	Spelaravgift		Förändring
	Spelaravgift 22/23	21/22	
Hockey Lekis skridskoskola	200 kr		
Hockeyskola Nybörjare	0 kr	1 000 kr	-1 000,00
Hockeyskola Flickor	1 000 kr	1 000 kr	
Hockeyskola Fortsättning	1 000 kr	1 000 kr	
Hockeyskola U8	1 000 kr	1 000 kr	
U9 -T14 D-block	2 300 kr	3 300 kr	-1 000,00
U10 -T13 D-block	3 100 kr	4 100 kr	-1 000,00
F10 -FT14 FC-block	2 400 kr	2 600 kr	-200,00
F10 -FT13 FC-block	2 400 kr	2 600 kr	-200,00
U11 -T12 C-block	3 800 kr	4 800 kr	-1 000,00
U12 -T11 C-block	4 700 kr	5 700 kr	-1 000,00
F12 -FT12 FC-block	3 900 kr	4 600 kr	-700,00
F12 -FT11 FB-block	3 900 kr	4 600 kr	-700,00
U13 -T10 B-block	7 200 kr	8 200 kr	-1 000,00
U14 -T09 B-block	7 900 kr	8 900 kr	-1 000,00
F14 -FT10 FB-block	5 900 kr	5 300 kr	600,00
F14 -FT09 FB-block	5 900 kr	5 300 kr	600,00
U15 -T08 A-block	8 400 kr	9 400 kr	-1 000,00
U16 -T07 A-block	8 900 kr	9 900 kr	-1 000,00
F16 -FT08 FA-block	6 800 kr	6 700 kr	100,00
F16 -FT07 FA-block	6 800 kr	6 700 kr	100,00
J18 -05/06	15 200 kr	15 200 kr	0,00
J20- 03/04	15 200 kr	15 200 kr	0,00
A-lag	3 500 kr	5 000 kr	-1 500,00
Dam Junior DJ	10 700 kr	9 500 kr	1 200,00
Undomsrekreaton (U13-16)	2 500 kr		
Ice-age	2 500 kr	2 500 kr	
Dam rekreation - 1 lag seriespel	4 000 kr	4 500 kr	-500,00
Hockeyskola Damer	2 500 kr	2 500 kr	

Vad ingår/vad får man för Träningsavgiften?

- Utbildning av spelare och ledare – kvalitetssäkrad gm Sportchef & Ungdomsansv
- Tränare, Materialare, Lagledare i laget
- Istider träning & match
- Domarkostnader inkl. domarutbildning
- Förbundsavgifter
- Försäkringar
- Material – tränings- & matchtröja, damasker, låneutrustning, puckar, slip, sjukvårdsväska, profilkläder,mm
- Förråd, omklädningsrum & samlingslokaler
- Systemverktyg för utbildning
- Systemverktyg för föreningsadministration
- Redovisning- & löneadmin

Läs mer på länk:

[https://www.osterakerhockey.se/Vad ingår i avgiften](https://www.osterakerhockey.se/Vad%20ingår%20i%20avgiften)

Tänkt Budget

Frågor?





Valberedningen

- Medlemmar i valberedningen 2022;
- *Thomas Olofsson*
- *Tobias Ohlsson*
- *Jennie Norlin*

Valberedningens förslag styrelse 2022/2023

- Sittande ledamot: **Tobias Hallgren**, Team 09, Flickor 11
- Ny Ordförande: **Henrik von Heland**, Team 13
- Ledamot: **Ellen Norström**, Dam-& Flickansvarig
- Ny Ledamot: **Tobias Olsson**, Team 07
- Ny Ledamot: **Anders Anell**, J20, Team 12
- Ny Ledamot: **Gunilla Flemström**, Team 14, HSK Flickor
- Ny Ledamot: **Johan Jonsson**, Team 09, Team 12
- Ny Suppleant: **Lotta Stattin**, Team 07
- Ny Suppleant: **Christer Cronfalk**, Team 10

Se personliga presentationer i Valberedningens material som skickas ut.





TACK för ert
engagemang!

Vi ska bedriva ishockey för barn,
ungdomar och vuxna.
Genom **gemenskap och klubbkänsla**
ska vi skapa förutsättningar för **glädje**.



Med hjälp av kompetenta och engagerade ledare
ska vi **utveckla** medlemmarna till att vara aktiva
inom sporten så länge som möjligt.